

保健だより



2026. 2. 13
江別高校 保健室

旧暦では2月を「如月きさらぎ」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣き更さら着ぎ」、季節が陽気になり始める「気き更さら来ぎ」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活・新学年に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。



～2月は「生活習慣病予防月間」です～

●生活習慣病とは？

偏った食事、運動不足、喫煙、過度な飲酒、過度なストレスの溜め込みなど、これらの生活習慣が積み重なって発症する疾患のことをまとめて「生活習慣病」と言います。

●主な生活習慣病

がん、高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、動脈硬化、骨粗鬆症 など

●生活習慣病を予防するポイント

① 食生活

- 朝食はしっかり食べる
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた規則正しい食事
- 塩分は控える（しょうゆをかけすぎない！ラーメンの汁はすべて飲み干さない！）
- 間食の見直し（清涼飲料水のみ過ぎ、スナック菓子の食べ過ぎに注意！）

朝食を抜くと、体温上がらない、疲れやすい、ぼんやりするなど体調も乱れやすくなります。また免疫力も低下し、風邪をひきやすくなります。



②適度な運動

- 体を動かすことで、ストレス発散にもなります！

③十分な睡眠、休養

- 寝る前のスマホはやめて、質の良い睡眠をとる。
- 自分に合うストレス発散方法を見つける。



～自分のBMIと標準体重を求めてみよう！～

○BMIとは、Body Mass Indexの略で、体格を表す指標として国際的に用いられており、肥満や痩せの判定に用いられます。標準BMIは「22」で、BMIが「25以上」は肥満と判定され、生活習慣病のリスクが高まります。一方、「18.5未満」は痩せと判定され、体調不良や病気の高リスクが高まります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$
$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

身長の単位はcmではなく
mに直すこと

例) 体重が60kgで身長が158cmの場合

$$60 (\text{kg}) \div 1.58 (\text{m}) \div 1.58 (\text{m}) = 24 \quad \text{BMIは} 24$$

$$1.58 (\text{m}) \times 1.58 (\text{m}) \times 22 = 54.9 \quad \text{標準体重は} 54.9 \text{ kg}$$

思わぬところに危険が…

食物アレルギー



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る！



事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人もない人も一人ひとりができること

！ 食べ物の交換は避ける

！ 食べ物や飲み物をこぼさない

！ アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

